

20 lợi ích sức khỏe của việc đi bộ

Đi bộ là một trong những cách đơn giản, dễ dàng và thú vị để giữ gìn sức khỏe và giảm cân.

Đi bộ là một trong những cách đơn giản, dễ dàng và thú vị để giữ gìn sức khỏe và giảm cân. **Đi bộ** là hoạt động lý tưởng cho mọi người ở mọi lứa tuổi. Nhất là những người muốn tìm những hoạt động phù hợp mà không cần nhiều nỗ lực.

Sức khỏe tim mạch

Đi bộ thường xuyên có thể giúp tránh khỏi bệnh tim. Người đi bộ thường xuyên sẽ giảm nguy cơ phát triển bệnh tim. Bên cạnh đó, đi bộ thường xuyên cũng giúp mọi người hồi phục nhanh hơn sau những cơn đau tim và phẫu thuật.

Cải thiện đời sống tình dục

Đi bộ nhanh mỗi ngày có thể cải thiện hiệu suất chuyện ấy của bạn với đối tác. Đi bộ nhanh giúp cho bạn một cơ thể khỏe mạnh.

Thay đổi tâm trạng

Đi bộ thường xuyên cũng là một hình thức tập thể dục như aerobic. Điều này sẽ giúp thay đổi tâm trạng và cải thiện sức khỏe của bạn.

Nó chữa lành cơ thể

Đi bộ thường xuyên sẽ làm cho bạn cảm thấy tốt. Vì nó giúp chữa lành những mệt mỏi của cơ thể làm cho cơ thể khỏe mạnh hơn. Nó giúp cải thiện sức khỏe thể chất, sức khỏe tâm lý xã hội và cả sức khỏe tinh cảm.



Đi bộ thường xuyên sẽ làm cho bạn cảm thấy tốt. Vì nó giúp chữa lành những mệt mỏi của cơ thể làm cho cơ thể khỏe mạnh hơn. (Ảnh minh họa)

Giảm huyết áp

Hoạt động thể chất như đi bộ giúp giảm huyết áp cao. Cao huyết áp được ví như "sát thủ thầm lặng" để tránh tình trạng cao huyết áp bạn nên đi bộ thường xuyên. Đi bộ giúp cải thiện lưu lượng máu do đó làm tăng lượng oxy cung cấp cho các cơ bắp, mạch máu thoải mái hơn và giúp giảm áp lực.

Xương chắc khỏe

Đi bộ giúp tăng cường sức dẻo dai của xương và làm chậm quá trình lão hóa của xương trong cơ thể của bạn. Bài tập đơn giản này rất hiệu quả cho cột sống, chân và hông.

Giảm nguy cơ tiểu đường

Đi bộ thường xuyên giúp cải thiện mức độ BMI ở những người bị bệnh tiểu đường và tiêu hao hiệu quả glucose ở cơ bắp. Có nghĩa đi bộ giúp duy trì hợp lý insulin trong cơ thể và giúp cải thiện lượng đường trong máu.

Giảm trầm cảm

Đi bộ giúp thúc đẩy tâm trạng của bạn và giúp ngăn ngừa trầm cảm . Bên cạnh đó, những người đi bộ thường xuyên có thể chống trầm cảm hiệu quả hơn.

Tăng sự tỉnh táo

Bài tập aerobic đơn giản này cũng giúp tâm trí tỉnh táo. Đi bộ cải thiện lưu thông máu, giúp oxy tới não dễ dàng làm tăng sự tỉnh táo. Một lý do khác cho sự tỉnh táo về tinh thần là các hoá chất như adrenaline được thải ra do đi bộ.

Cải thiện giấc ngủ

Đi bộ giúp tăng cường năng lượng ban ngày, điều này giúp bạn có một giấc ngủ lâu hơn và sâu hơn.

Giúp giảm căng thẳng

Đi bộ thúc đẩy tinh thần bằng cách giết chết tất cả những căng thẳng. Nếu bạn cảm thấy căng thẳng, hãy ra ngoài và đi bộ hít thở không khí trong lành ngay lập tức sẽ thúc đẩy tâm trạng của bạn và làm cho bạn thư giãn.



Đi bộ giúp bạn duy trì một trọng lượng khỏe mạnh . Đi bộ khoảng 5.000 bước mỗi ngày giúp giảm mỡ cơ thể và trọng lượng tổng thể. (Ảnh minh họa)

Ngăn ngừa sẩy thai

Đi bộ trong khi mang thai giúp giảm mệt mỏi. Nó cũng giúp giảm cân dễ dàng và làm giảm nguy cơ thai bị bệnh tiểu đường . Đi bộ cũng có thể ngăn ngừa tình trạng sẩy thai.

Giảm mỡ trong cơ thể

Đi bộ giúp bạn duy trì một trọng lượng khỏe mạnh . Đi bộ khoảng 5.000 bước mỗi ngày giúp giảm mỡ cơ thể và trọng lượng tổng thể.

Xây dựng khả năng chịu đựng

Duy trì một tốc độ đi bộ thường xuyên giúp cải thiện sức mạnh cơ bắp và sức chịu đựng, nó cũng giúp xây dựng khả năng chịu đựng.

Làm trẻ lại chính mình

Đi bộ là cách rất tốt giúp bạn trẻ hóa bản thân bằng cách giảm căng thẳng, lo lắng và trầm cảm. Giúp bạn được thư giãn trong cuộc sống với một yếu tố tích cực. Đi bộ hoàn toàn làm trẻ hóa tính cách của bạn và làm cho bạn tràn đầy năng lượng.

Tăng tuổi thọ

Đi bộ thường xuyên giúp bạn kéo dài được tuổi thọ. Quan trọng hơn, nó có thể giúp cho bạn ngăn các vấn đề liên quan đến tuổi tác như viêm xương khớp...

Tăng lượng hệ thống miễn dịch

Đi bộ giúp bạn dễ dàng tránh được các bệnh do lạnh như ho và phòng cúm bằng cách thúc đẩy hệ thống miễn dịch.

Làm giảm cholesterol xấu

Đi bộ cũng giúp làm giảm cholesterol xấu và làm tăng tốt cholesterol trong cơ thể, do đó thúc đẩy sức khỏe tim mạch. Đi bộ giúp đốt cháy gần 300 calo mỗi ngày, điều này giúp giảm đáng kể xấu cholesterol .

Định hình chân

Đi bộ đúng cách có thể giúp củng cố và định hình chân của bạn. Đi thẳng và chính trực cũng giúp cơ bắp và vòng eo.

Theo Phạm Loan (Dân Việt)

www.vietnamvanhien.net

